

Ежедневное меню (с 3 до 7)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	06.05.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Завтрак								
	Каши	235	Каша пшенная молочная жидкая	180	240	7	9	32	
	Напитки	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	28		1	5	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
	Закуски	401	Масло сливочное	10	75		8		
	Закуска	267	Сыр порционный	10	352	26	27		
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Салат	15	Винегрет овощной	50	67	1	5	5	
	Супы	156	Щи из свежей капусты с картофелем	180	136	3	7	11	
	Гарниры	343	Гуляш из свинины	200	177	14	10	8	
	Гарниры	393	Рис отварной	200	177	14	10	8	
	Соус	116	Соус томатный с маслом сливочным	50	36	1	2	5	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	142	Кисель	200	95	6	4	8	
	Кондитерское изделие	582	Печенье сахарное	60	282	4	7	40	
	Фрукты	82	Банан	100	45			10	
Ужин									
	Блюда из творога	323	Пудинг творожный запечённый	150	310	22	15	20	
	Кондитерское изделие	86	Повидло	15	244			61	
	Напитки	505	Чай с сахаром	200	69			17	

Директор _____ И.В. Вурдова